

# Motivationstief

## Beitrag von „wolkenstein“ vom 21. November 2003 16:47

Armes Maren,

ist aber auch nicht fair - wenn ich mir angucke, was meine 11er im Moment wegstecken müssen, kann ich verstehen, dass dir die Puste ausgeht. Meine Erfahrungen von der Diss:

- setz dir ein Wortlimit - 500 (oder 400, oder 300) Wörter am Tag müssen geschrieben werden, auch wenn du am nächsten Tag die Hälfte wieder löschen musst. Auf die Dauer wird der Berg so eindeutig kleiner.
- Alternative, besser für den logischen Aufbau/ die Überarbeitung: Mach dein Inhaltsverzeichnis vorher fertig, mit sämtlichen Unter-Überschriften, und knöpf sie dir dann einzeln vor. Auch auf die Weise siehst du gut, was du geschafft hast.
- Schnapp dir Mama/ Freund/ Freundin und erzähl ihr, woran du gerade sitzt und wo's hakt. Meistens kommen gute Fragen/ Vorschläge, und man kriegt wieder Lust, weiterzuschreiben.
- Wenn gar nichts hilft: Führ ein schriftliches Selbstgespräch, in dem du dir erklärt, worauf die Arbeit hinauslaufen soll, und dir natürlich kräftig widersprichst, dich anmotzt und dir Fragen stellst. Dabei findet man auch meistens heraus, wie man weitermachen kann.

Wichtig ist, wenn du dich dann wieder dran setzt, Ablenkungen für eine festgesetzte Zeit auszuschalten - Tür zu, Netzstecker ziehen, Telefon aushängen. Danach kannst du dich mit Schoki - Kino- langes Telefongespräch belohnen...

Facharbeitsheil!

w.